



海峽兩岸暨香港澳門經典及有裝備健力及臥推舉邀請賽 2026

Cross-Strait, Hong Kong and Macau SARs Combined Classic & Equipped
Powerlifting & Bench Press Championships 2026

比賽日期: 2026 年 10 月 9 - 11 日

Competition Date: 9 -11 October, 2026

比賽地點: 灣仔伊利沙伯體育館

Competition Venue: Queen Elizabeth Stadium, Wan Chai

時間表 Time Table				
日期 Date		檢查裝備 Gear Check	過磅 Weigh-In	比賽開始 Start
9/10/2026	特殊奧林匹克臥推舉 Special Olympics Bench Press (男子&女子) 有裝備臥推舉 (Men & Women) Equipped Bench Press	14:30	15:00	17:00
10/10/2026	(男子) 經典健力 (Men) Classic Powerlifting (女子) 有裝備健力 (Women) Equipped Powerlifting	10:30	11:00	13:00
11/10/2026	(男子&女子) 經典臥推舉 (Men & Women) Classic Bench Press	9:30	10:00	12:00
	(女子) 經典健力 (Women) Classic Powerlifting (男子) 有裝備健力 (Men) Equipped Powerlifting	12:30	13:00	15:00